

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN BOLA KASTI MELALUI PENDEKATAN
BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 11 PADANGSAMBIAN
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

Oleh : I Nyoman Suparta¹

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Peningkatan Pembelajaran Bola Kasti Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 11 Padangsambian Semester I Tahun Pelajaran 2015/2016. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V dengan jumlah siswa sebanyak 45 orang. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang aktivitas dan hasil belajar adalah metode observasi dan tes, dengan alat pengumpulan data berupa lembar observasi aktivitas siswa dan lembar soal-soal tes. Data yang diperoleh dianalisis dengan metode analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan penggunaan media permainan ular tangga dalam pembelajaran penjas kes efektif meningkatkan aktivitas dan hasil belajar penjas kes siswa pada materi penjumlahan di kelas V Pada semester I di SD Negeri 11 Padangsambian, masing-masing pada refleksi awal nilai Rata-Rata 60 persentase 48,89, angka ini berada pada kategori kurang aktif dan dengan persentase hasil belajar sebesar 64,11 % angka ini berada pada kategori Cukup. Pada siklus I aktivitas belajar siswa sebesar nilai Rata-Rata 85,60 dengan kategori aktif, dan hasil belajar sebesar 68,11% pada kategori Cukup. Pada siklus II diperoleh rata-rata aktivitas belajar siswa sebesar 87% dapat digolongkan pada kategori aktif, dan persentase hasil belajar siswa sebesar 81 sehingga melebihi KKM 70 angka ini berada pada kategori baik. Dikatakan efektif karena meningkatkan aktivitas dan hasil belajar penjas kes siswa kelas V di SD Negeri 11 Padangsambian.

Kata-kata kunci : Kasti, Aktivitas dan Hasil Belajar

PENDAHULUAN

Sumber daya alam yang banyak dan melimpah pada suatu negara belum merupakan jaminan bahwa negara tersebut akan makmur, bila pendidikan sumber daya manusianya ditelantarkan. Suatu negara yang mempunyai sumber daya alam yang banyak, bila tidak ditangani oleh sumber daya manusia yang berkualitas, pada suatu saat pasti akan mengalami kekecewaan.

¹I Nyoman Suparta adalah guru Penjas kes di SD Negeri 11 Padangsambian

Upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia merupakan tugas besar dan berjangka waktu yang panjang karena masalahnya menyangkut pendidikan bangsa. Meningkatkan kualitas sumber daya manusia harus melalui proses pendidikan yang baik dan terarah serta terprogram, sehingga tujuan pendidikan yang diharapkan dapat tercapai. Salah satu pendukung utama tercapainya tujuan pendidikan adalah suasana kelas yang baik dalam arti seluas-luasnya. Di kelaslah segala aspek pengajaran bertemu dan berproses, sehingga diharapkan di kelas akan terwujud suasana belajar mengajar yang efektif dan menyenangkan serta dapat memotivasi siswa untuk belajar dengan baik sesuai kemampuan. Berbagai cara digunakan untuk meningkatkan mutu lembaga pendidikannya dari Kurikulum sampai ke hal yang menyangkut tata tertib sekolahnya, dari kelas yang dilaksanakan di lingkup ruangan yang dibatasi tembok sampai kelas yang dilakukan di alam terbuka, semua demi meningkatkan mutu pendidikan maupun menarik perhatian calon peserta didik. Begitu juga dengan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, tidak hanya identik dengan mata pelajaran lari-lari atau mengeluarkan tenaga saja tetapi sudah saatnya Pendidikan jasmani harus sejajar dengan mata pelajaran yang lain.

Dalam hal ini seorang guru pendidikan jasmani dituntut untuk lebih kreatif dalam mengemas paket mata pelajaran pendidikan jasmani, termasuk berusaha untuk memberdayakan dan mengoptimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang ada. Seorang guru pendidikan jasmani yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi yang sudah ada tetapi disajikan dengan cara yang semenarik mungkin, sehingga anak didik akan merasa senang mengikuti pelajaran penjas yang diberikan. Banyak hal-hal sederhana yang dapat dilakukan oleh guru pendidikan jasmani untuk kelancaran jalannya pendidikan jasmani, diantaranya dengan pendekatan modifikasi. Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak. Proses pendidikan dapat berjalan dan berhasil dengan baik seperti yang diharapkan juga ditentukan oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal yang harus didukung oleh semua pihak baik sekolah, pemerintah, maupun masyarakat, terutama dalam penyampaian materi yang diberikan oleh pendidik terhadap anak didiknya dengan baik. Sesuai dengan hal tersebut bahwa seorang pendidik (guru) setidaknya harus menggunakan suatu metode pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat agar peserta didik usia sekolah dasar yang masih rawan dan memerlukan pembinaan serta bimbingan dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat karakteristiknya.

Kenyataan di lapangan, saat pembelajaran pendidikan jasmani masih saja ditemui kegiatan belajar mengajar yang hasil pembelajarannya kurang maksimal. Paling tidak ada dua macam faktor yang menyebabkan rendahnya tingkat minat dan kemampuan dalam mengikuti pembelajaran Kasti siswa SD Negeri 11 Padangsambian , Kecamatan Denpasar Barat, Denpasar, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Yang termasuk faktor eksternal, di antaranya pengaruh lingkungan, yakni lingkungan pedesaan yang sebagian besar orangtuanya dari golongan menengah kebawah dan berprofesi buruh yang dituntut untuk memenuhi kebutuhan primer sehingga kurang memperhatikan kemajuan belajar siswa. Akibatnya, siswa tidak terbiasa untuk melakukan aktifitas jasmani dan lebih tertarik untuk membantu orangtuanya.

Dari faktor internal, faktor-faktor yang berpengaruh di antaranya pendekatan pembelajaran, metode, media, atau sumber pembelajaran. Jika kondisi pembelajaran semacam itu dibiarkan berlarut-larut, bukan tidak mungkin kemampuan aktifitas jasmani dikalangan siswa akan terus berada pada tataran yang rendah. Para siswa akan terus-menerus mengalami kesulitan dalam mengekspresikan kemampuan dan minatnya. Begitu juga dengan KBM di SD Negeri 11 Padangsambian , siswa kurang aktif dalam bergerak khususnya saat mengikuti mata pelajaran olahraga pokok bahasan. Dengan berbagai alasan kalau melompat kakinya sakit, takut kena terpeleset, bisa melukai lutut, sehingga dalam proses pembelajaran bola Kasti guru penjas mengalami kesulitan jika tidak mengemas materi bola Kasti dengan cara yang efektif dan menyenangkan. Dan untuk itu perlu solusi yang tepat, salah satunya dengan cara pendekatan bermain, sehingga upaya untuk mengatasi permasalahan dalam pencapaian hasil belajar bola Kasti tersebut mudah-mudahan dapat teratasi. Maka perlu dikaji dan diteliti lebih mendalam baik secara teoritik maupun praktik melalui Penelitian Tindakan Kelas. Sebagai subyek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 11 Padangsambian Kecamatan Denpasar Barat ,Denpasar tahun pelajaran 2015/2016.

Pendidikan jasmani menurut UNESCO lewat ICSPE adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak. Banyak definisi tentang belajar diantaranya sebagai berikut :Skinner (dalam Barlow,1985) belajar sebagai suatu proses adaptasi atau penyesuaian tingkah laku yang berlangsung secara progresif. M. Shobry Sutikno dalam bukunya Menuju Pendidikan Bermutu (2004) belajar adalah proses usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang

baru sebagai sebagai pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah melakukan aktifitas tertentu. Pupuh Fathurroman dan M. Shobry Sutikno (2010:6) Dalam kegiatan pembelajaran yang diterapkan guru berarti pula penyediaan pengalaman belajar bagi siswa. Terkait hal tersebut, guru perlu memahami pola pengalaman belajar siswa dan kemungkinan hasil belajar yang dicapainya

Dikemukakan oleh Rusli Lutan dalam Muhammad Arif Wibowo(2010:14) bahwa belajar gerak meliputi tiga tahap antara lain tahap orientasi yaitu penguasaan informasi, tahap pematapan gerak melalui latihan bersumber dari informasi yang telah diperoleh, tahap otomatisasi yaitu dapat melakukan gerak secara otomatis. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak merupakan suatu proses yang di dalamnya terjadi penyampaian informasi, pemberian latihan dan perubahan yang terjadi akibat latihan dan akan dikuasai suatu gerak yang matang kemudian dari gerakan yang matang akan menguasai gerak yang relatif permanen dan gerak akan dikuasai secara otomatis. Kategori gerak meliputi tiga macam yakni lokomotor, manipulatif, dan stabilitas. Kasti merupakan salah satu jenis permainan bola kecil beregu. Kasti merupakan bentuk permainan tradisional yang mengutamakan beberapa unsur kekompakan, ketangkasan dan kegembiraan. Permainan ini biasa dilakukan di lapangan terbuka, pada anak-anak usia sekolah dasar, permainan ini bisa melatih kedisiplinan diri serta memupuk rasa kebersamaan dan solidaritas antar teman. Agar dapat bermain kasti dengan baik kita dituntut memiliki beberapa keterampilan yaitu memukul, melempar, dan menangkap bola serta kemampuan lari. Kasti dimainkan oleh 2 regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Permainan kasti sangat mengandalkan kerjasama pemain dalam satu regu.

METODE PENELITIAN

Metode atau Strategi merupakan usaha untuk memperoleh kesuksesan dan keberhasilan dalam mencapai tujuan. Dalam dunia pendidikan strategi dapat diartikan sebagai *a plan, method, or series of activities designed to achieves a particular educational goal* (J. R. David, 1976). Sedangkan menurut kamus Purwadarminta (1976), secara umum metode adalah cara yang telah teratur dan terpikir baik – baik untuk mencapai suatu maksud. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan.

Metode berasal dari bahasa Inggris yaitu *Method* artinya melalui, melewati, jalan atau cara untuk memperoleh sesuatu. Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai perencanaan

yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Strategi pembelajaran merupakan rencana tindakan (rangkaiannya kegiatan) termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam pembelajaran yang disusun untuk mencapai tujuan tertentu. Subyek penelitian adalah siswa kelas V sebanyak 45 siswa yang terdiri dari 28 siswa putra dan 17 siswa putri. Sebagian besar latar belakang ekonomi siswa adalah golongan menengah ke bawah karena mata pencaharian orangtua siswa adalah sebagian besar sebagai petani. Juga aktifitas siswa di sore hari adalah ekstrakurikuler Sepak bola, pencak silat.

Data yang ingin diperoleh dalam penelitian ini adalah data tentang prestasi belajar siswa dalam pembelajaran Bola Kasti. Pengumpulan data ini dilakukan dengan memberikan tes prestasi belajar berupa Tes Uraian pada setiap akhir suatu siklus. Untuk mengetahui skor prestasi belajar siswa, maka hasil tes prestasi belajar siswa dianalisis secara deskriptif, Menurut Nurkencana dan Sumertana (dalam Narsi, 2007:28) analisis dilakukan dengan mencari rata-rata skor siswa atau Mean (M), ketuntasan belajar siswa (KB) dan daya serap (DS).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal Juli s/d Desember 2015, dalam mata pelajaran Penjaskes pada siswa kelas V semester I dengan jumlah siswa 45 orang, yang bertempat di SD Negeri 11 Padangsembian tahun Pelajaran 2015/2016. Sebelum penelitian/tindakan dilaksanakan, guru menerapkan pembelajaran Penjaskes dengan caranya sehari-hari dan di akhir kegiatan guru memberikan tes untuk mengetahui hasil belajar siswa disamping itu dilakukan pengamatan dengan lembar observasi terhadap aktivitas siswa dalam pembelajaran. Dari kegiatan tersebut dapat diperoleh aktivitas belajar siswa dan hasil belajar.

Aktivitas belajar siswa dapat disajikan dalam bentuk (1) tabel distribusi frekuensi, (2) menentukan Mean (rata-rata), (3) membandingkan Mean persen (M%) dengan PAP Skala 5. Pada refleksi awal pembelajaran Penjaskes pada siswa kelas V semester I SD Negeri 11 Padangsembian dari hasil penelitian diperoleh nilai mean (rata-rata) aktivitas belajar Penjaskes siswa V pada refleksi awal adalah 64% angka ini berada pada kategori “kurang aktif” dan ketuntasan belajar siswa secara klasikal terhadap materi penjumlahan pada refleksi awal hanya mencapai 48,89% berada pada kategori ” Sangat Kurang”, hal ini diakibatkan karena guru memberikan pembelajaran secara konvensional dan tanpa menggunakan media pembelajaran yang dapat menarik minat siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam seluruh kegiatan pembelajaran. Pada siklus I telah diterapkan penggunaan media ular tangga dan

diperoleh nilai mean aktivitas belajar pada siklus I adalah 68% angka ini berada pada kategori “Cukup Aktif” dan hasil belajar siswa baru mencapai 68,11% angka ini berada pada kategori ”Cukup”. Hal ini disebabkan karena: (1) siswa masih canggung untuk bertanya kepada guru dan siswa lain, (2) siswa masih ragu akan jawaban yang diperolehnya, (3) Siswa kurang aktif terlibat dalam kelompoknya terlihat dari persaingan siswa secara individual dalam kelompok, (4) media kurang diperbanyak jumlahnya karena pada saat mengerjakan tugas secara individu siswa berebut tidak dapat menggunakan media, Berdasarkan faktor-faktor penyebab tersebut maka diadakan penyempurnaan pada siklus berikutnya yaitu siklus II berupa: memberikan waktu kepada siswa untuk bertanya disela-sela kegiatan permainan ular tangga dengan mendampingi siswa saat bermain, melakukan pembuktian secara langsung dan bersama-sama guna menghapus keraguan siswa atas jawabannya sendiri, memberikan tugas secara kelompok baik tugas untuk dikerjakan siswa di kelas maupun pekerjaan rumah dengan tujuan supaya siswa lebih akrab dengan kelompoknya, sedangkan untuk siswa yang mengalami keterbatasan berkomunikasi peneliti telah berusaha melakukan pendekatan dengan memberikan bimbingan secara individu pada saat beraktivitas dengan media ular tangga namun hanya berhasil sebatas ikut berpartisipasi menggunakan media saja.

Hasil dari siklus II mengalami peningkatan aktivitas belajar siswa sebesar 29.6% sehingga menjadi 71% angka ini berada pada kategori “Aktif”. Sedangkan mengenai hasil belajar pada siklus II mengalami peningkatan sebesar 22.3%, ketuntasan belajar siswa adalah 81% angka ini berada pada kategori ”Baik”. Jadi terdapat peningkatan aktivitas dan hasil belajar Penjaskes siswa dari refleksi awal sampai ke siklus II Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa penggunaan bola kasti pada mata pelajaran Penjaskes pada materi bola kasti efektif meningkatkan aktivitas dan hasil belajar Penjaskes.

SIMPULAN

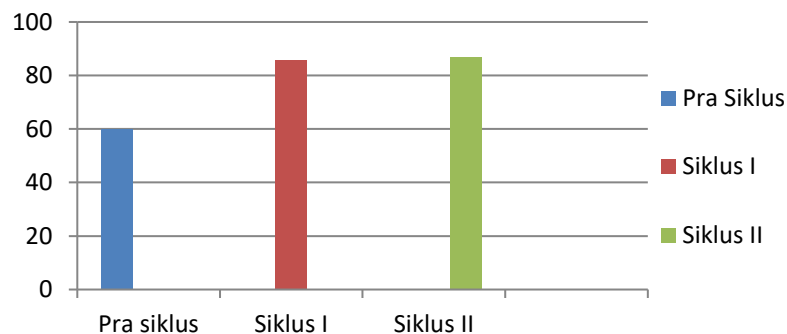
Penggunaan bola kasti efektif meningkatkan aktivitas belajar siswa kelas V semester I SD Negeri 11 Padangsembian, ini terbukti dari hasil penelitian tentang aktivitas belajar pada refleksi awal, siklus I dan siklus II, yang masing-masing pada refleksi awal adalah 60 % tergolong kategori “Kurang Aktif” pada siklus I adalah 85,6% berada pada kategori “Aktif” dan pada siklus II mengalami peningkatan aktivitas belajar siswa sebesar 1,4 % sehingga menjadi 87% pada kategori “Aktif”,Penggunaan bola kasti efektif meningkatkan hasil belajar Penjaskes siswa kelas V semester I SD Negeri 11 Padangsembian, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian tentang hasil belajar Penjaskes dari refleksi awal sampai ke siklus II yang

mengalami peningkatan yang sangat baik yaitu pada refleksi awal di peroleh ketuntasan belajar siswa sebesar 64,11% yang mengalami peningkatan pada siklus I sehingga diperoleh ketuntasan belajar siswa sebesar 68,11% pada kategori Cukup, dan terjadi peningkatan kembali ketika dilakukan perbaikan pada siklus II yaitu dengan tingkat ketuntasan belajar mencapai 81% pada kategori "Baik".

Tabel aktifitas belajar

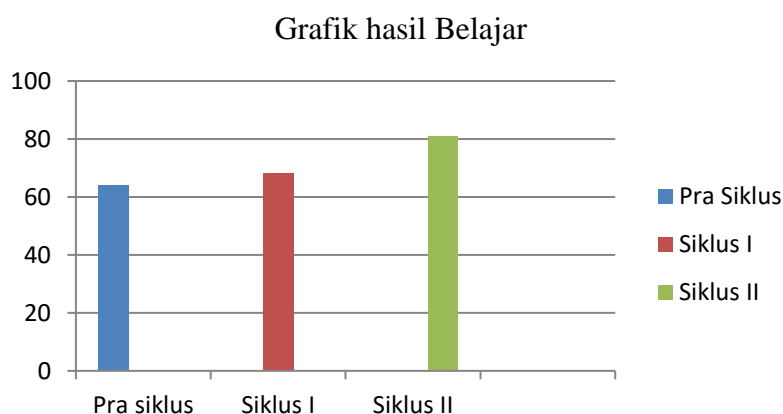
Siklus	%Tase	Kategori
Pra siklus	60%	Kurang aktif
Siklus I	85,60 %	Aktif
Siklus II	87,00%	Aktif

Grafik Aktifitas Belajar Siswa



Tabel Hasil Belajar

Siklus	Mean	Kategori
Pra Siklus	64,14	Cukup
Siklus I	68,11	Cukup
Siklus II	81	Baik



DAFTAR PUSTAKA

- BNSP. 2007. *Standar Isi Untuk Stuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta : Depdiknas.
- Mansur Muslich. 2007. *KTSP Pembelajaran Berbasis Kompetensi dan Kontekstual*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : PT.Remaja Rosdakarya
- Nasution. S. 2004. *Didaktik Asas-asas Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nyoman Sumaryadi. 2008. *Efektivitas Implementasi Kebijakan Otonomi Daerah*. Jakarta: Citra Utama
- Poerwadaminta. W. J. S. 2000. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Edisi Ke-3. Jakarta: Balai Pustaka.
- Pupuh Fathurrohman. dan M. Sobry Sutikno. 2010. *Strategi belajar Mengajar*, Bandung, PT. Refika Aditama.
- Slameto. 1988. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Surawan Martinus. 2008. *Kamus Kata Serapan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Tim Penyusun Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES. 2011. *Buku Panduan Penulisan Skripsi FIK UNNES*. Semarang: Percetakan UNNES.
- Dadan Heryana. 2010. *Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Acarya Media Utama
- Uno. H. B. 2008. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Yudha M. Saputra (2010).”*Pendidikan Jasmani dan Olahraga*”Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.